

留学を希望する学生・院生へ

留学生センター長 河合伊六

本年6月8日、本年度予算の成立を待って、東大、京大と広島大学に留学生センターが設立されました。その業務は、①外国人留学生に対する日本語、日本文化、日本事情の教育、②修学上・生活上の指導助言、及び、③留学を希望する日本人学生・院生に対して修学上・生活上の指導助言をすることです。

改めて述べるまでもなく、若いころに外国で勉強し生活する経験を持つことは、国際的な視野を広げ国際的な感覚を身につけるのに役立ちますし、自己理解を促進するのに有益です。しかし、留学によってこれらの目的を達成するには、あらかじめ十分な準備としっかりした心構えが必要であることはいまでもありません。以下、留学する際の心構えについて、思いつくままに述べてみましょう。

(1) 海外派遣制度等について良く知ること。

海外派遣の制度として、現在、学生国際交流制度（学部3年次以上及び修士課程・博士課程前期の在学者を対象）や教員養成大学・学部学生交流派遣制度（国立大学教員養成課程の3年次に在学し、卒業後教員となる者を対象）があります。この数年間、広島大学からは前者で毎年5～6名、後方で毎年1～3名が採用されて留学しています。

両制度とも、英語使用圏に留学を希望する者にはTOEFL（Test of English as a Foreign Language）（800点満点）の試験が義務づけられています。このテストは何回でも受験できますし、その結果は2年間有効です。留学希望者が増加した最近では、その結果が、おおよそ550点以上、大学によってはもっと高い成績が求められます。

以上の諸点をはじめ、選考方法、奨学金、

受験や留学のための諸手続き、留学中の学生の身分等の詳細などについては、留学生部留学生主幹か国際主幹に尋ねてください。このほか各大学についての資料を収集して検討するとともに、来日中の外国人教師、あるいはすでに留学して帰国した先輩や友人に、留学までに準備すべきこと、TOEFLやその他の試験、諸手続き、奨学金、あるいは留学先での講義や日常生活などについていろいろと教えてもらっておいてください。

(2) 留学の目的をはっきりさせること。

上記の制度による選考は学内と文部省の2段階で行われますが、文部省段階でもパスしたのに、その時点で留学を辞退する人がいます。これでは周りの者もたいへん迷惑します。先日開催されたある研修会（テーマは「大学の国際化：学生の交流」）で、最近の学生のなかには、観光旅行の遊び感覚で留学を希望し、実際に留学する者がいることが指摘され、これでは留学が無意味となるという発言がありました。せっかく留学するのですから、語学力を身につけるとか、学問的な研究課題に取り組むとか、文化・生活の実態を体験するなど、留学の目的を明確にしてほしいものです。さらに、留学の目的を達成するための具体的な活動計画を企画しておくことも必要です。夢のような漠然とした幻想を描いたままの留学では、限られた年月があるという間に過ぎ去ってしまいます。また、目標がまいな場合には、困難に遭遇したり適応に失敗すると、すぐに挫折してしまうことになりがちです。

(3) 語学力の育成を図ること。

留学前の段階で留学先の国の言葉の実力を

十分につけておくことが必要ですが、どこの国に留学するにしても、国際語としての英語に通曉しておく必要があります。

しかし、かなりの語学力をつけたつもりであっても、留学後にその語学力だけで十分だということにはならないでしょう。日常の会話はなんとかこなせても、講義が聞き取れないとか、ディスカッションに参加できないことも多いに違いありません。

「沈黙期間」という言葉があるそうですが、その言葉のとおり、留学した最初の数か月間は、ほとんどの人が言葉の壁にぶつかって沈黙の状態が多くなるようです。Nativeのように話せないのは、むしろ当然なのですが、ほとんどの人は一時的に発言を躊躇してしまいます。その時に大切なことは、決して慌てたりうろたえたりしないことです。やがて慣れるでしょうし、慣れるように努力することが大切です。外国からの留学生のために語学の訓練をしてもらえる機会を探して活用することもできるはずですよ。

以前に、アメリカから来日したある宣教師が「アメリカでも聴覚障害者や言語障害者が生活していますし、授業にも出席しています。聞き取れないからとか、うまく話せないとかで留学を躊躇する必要はあません。最初は、あなたの自己流の発音で話しなさい。とにかく勇気を出してみる事が大切です。」と話すのを聞いて、なるほどと思ったことがあります。

(4) 留学先の文化、生活習慣、考え方も理解しておくこと。その目的は「カルチャー・ショック」を回避するためには、語学力だけでなく、留学先の国の文化などについて、とくに日本との違いを良く理解しておくことが大切です。事前に、図書やその他の資料を集めて勉強しておくのも結構ですが、その国から来日している留学生と交流し、個人的な接触を通して、とくに対人関係の在り方、対人的な習慣やマナーなどを学んでおくことが有益です。例えば、すでに皆さんもご承知のとおり、アメリカなど

では、自分の意見や意思をはっきりと表現すること、相手の意思や自主的な選択を尊重すること、他人から要求されてはじめて他人のことを考えると、自分に適したプログラムを要求してはじめてそのチャンスが与えられることなどが、社会的な風潮や傾向として見られるようです。これらの点は、自分の意見をはっきりと言うよりも謙虚に自制することが、謙讓の美德として尊重され、以心伝心の言葉のとおり、何にも言わなくてもこちらの気持を理解してもらえることを期待するわが国の状況（もともと最近は大きく変わってきましたが）とは大きく異なっています。アメリカの大学に留学した日本人の女子学生が、普段は積極的に意見を述べていたのに、性教育についてのディスカッションの際、つい発言を遠慮したところ、自分の意見を率直に表明しなかったという理由で、その後、数人の友だちからひどく非難されたという話しを聞いたことがあります。こころあたりの感情や生活感覚は、実際にアメリカの学生と触れ合うなかで、はじめて会得できることでしょう。また、日本人留学生は、留学先でも日本人学生だけで集まることが多く、留学先の国やその他の国からの学生との触れ合いが少ないと言われます。この点は十分に留意して、そうならないように努力すべきだと思います。例えば、学寮に入れてもらえることになったときにも、先方の国や他の国からの留学生との同室を希望するというような、積極的な交流の態度が望まれます。

(5) 健康の保持に留意すること。留学の目的を達成するには、その前提条件として心身ともに健康であることが必要です。WHO（世界保健機構）では、「健康とは精神的、身体的、社会的に良い状態（Psychophysical and social well-being）を意味する」と定義されています。このうち、身体的な健康を保持するには、食事の摂生をはじめ、日常生活の自己管理に努めるとともに、医療機関や制度、保険制度、基礎的な医学用語などについても良く知って

おくことが必要です。さらに、思いざという時のために保険に加入しておくとか、日本語での医学的用語のわかる友だち、もしくは知人を見つけておくことも必要です。

対人関係や社会的な慣習にうまく適応し、精神的健康を保持するには、留学先で良い住居を探したり、社会的な慣習や対人的関係のマナー（ソーシャル・スキル：social skill）について親身に指導してくれ、悩みなどの相談に乗ってくれるキー・パーソン（Key person）とのつながり（人間関係）をしっかりと作っておくことも必要です。そのためには、留学先の大学での指導教官（主に勉強上のキー・パーソン）、留学先の国の友人や知人、及び日本人の親友や知人と、留学前から十分に連絡を取っておくこと、もしそれが無理なら現地に着いてからなるべく早い時期にそのようなつながりをつけておくことが必要です。

外国での生活には、さまざまなストレスがつきものです。それだけに上に述べたようなキー・パーソンの役割が重要となります。さらに、ストレスを強く感ずるタイプの人や、神経質的な傾向の強い人は、ストレスを防止

しストレスに対処する方策を工夫しておくべきです。最近では、どの大学でも留学生のためのオリエンテーションを充実させています。最初のオリエンテーションで自分に適した研修計画を立てることが大切です。身近で到達可能な具体的目標を、段階的に、すなわち、スモール・ステップで設定することにより、たびたび到達できた喜びを味わいながら、次第に自信をつけていくことが有益です。しかし、どうしても気分的に落ちこんだり、悩みの解決に苦慮するときには、キー・パーソンに相談するとともに、躊躇することなくカウンセラーのもとを訪ねるべきです。最近では、留学生に対するカウンセリングの体制も整っています。その方法も、従来からの心理療法の考え方に基づく方法のほか、行動理論や認知理論に基づく方法、及びそれらを統合した方法が開発されています。しかし、何よりも必要なことは、自分の心理状態や身体の健康をセルフ・マネジメントしようとする心構えと方法を身につけておくことです。

留学の心構え

なぜ留学するのか

—それぞれの留学のかたちと展開—

留学生センター 田中 共子

1989年から1990年にかけて1年間、私はアメリカのワシントン大学に留学していた。シアトルの私のまわりにいた人たちを、その留学目的別に分類してみよう。その人たちのありかたを見ていくと、アメリカの学校の特徴も、留学の陰ひなたも分かってくるからである。ちなみにワシントン州はアジア人が行きやすい西海岸にあるので、学内には正規の日本人学生が150人はいた。

【留学目的の分類】

- ① 出直し、やり直し：日本で行きづまを感じた、挫折した、新しいことをしたかったなど。
- ② 派遣：企業に派遣された、官公庁の命令なのできたなど。
- ③ 日本よりアメリカを選択：日本の学校は始めから行かない。どうせ行くならアメリカに行く、日本で得られない教育効果を求